

<<你体内的囤积欲>>

图书基本信息

书名：<<你体内的囤积欲>>

13位ISBN编号：9787308122214

10位ISBN编号：7308122212

出版时间：2013-11

出版时间：浙江大学出版社

作者：罗宾扎休

译者：王非

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你体内的囤积欲>>

### 内容概要

艾美奖提名系列纪录片《囤积者》主讲人、美国心理学联盟重要成员罗宾·扎修博士总结20年囤积症治疗经验的唯一力作。

《纽约时报》、《出版人周刊》、果壳网编辑、《第一财经周刊》向“因囤积欲而受到杂乱困扰的你”强烈推荐！

是不是有一些东西，你总想着某天可能会用到，但却从来没有或者很少派上用场？你是不是总是舍不得扔掉那些实际上已经不再使用的物品？

忽然有一天，你发现这些“有用”的东西已经从可控区间内溢出，给你的生活造成了不便，也给你带来了不必要的压力：

满满的衣柜让你找不到一件急需的衣服；待洗的衣物、待整理的桌子每天都在无声地提醒你还有N项清理任务要完成；每一次的“先放着，以后再处理”总是伴随着自责和焦虑，而来自家人的指责则会引发争吵和不快。

与此同时，那些该死的减价广告还在一个劲地对你喊着“这里有不容错过的便宜买卖，现在不下手，将来需要的时候肯定后悔！”

于是，我们很容易就陷入囤积的陷阱：一边不理性地获取，一边又难以理性地舍弃。

囤积不同于有选择性的收藏，它是我们杂乱生活的源头。

在这本书里，你会遇到有着不同囤积程度、因为不同的原因在囤积的人们。

他们可能是你，也可能是你需要理解和帮助的朋友或家人。

你可能是一位严重的囤积者，也可能只是一位偶尔把东西摊成一堆的杂乱者。

这本书将帮助你在囤积分级中找到自己的位置，知道自己为什么会以现在的方式生活，以及怎样运用一些具体有效的做法来改善自己与物品的关系，从而过上更整洁、更健康、更快乐的生活。

总是越买越多？

159页让你跳出导致杂乱的购物陷阱

难以舍弃东西？

194页的俄亥俄规则帮你快速界定哪些东西应该被清除

东西越堆越多？

172页有一份适用于你的杂乱者守则

希望有一套适合自己的整理规则？

203页能帮助你鉴定自己是那种类型的组织者

你与杂乱者一起生活？

183页将告诉你应该怎样帮助他们

## <<你体内的囤积欲>>

### 作者简介

罗宾·扎修博士 (Dr. Robin Zasio)

心理学博士，在精神健康领域拥有20年的临床经验，尤其擅长治疗囤积症和其他与焦虑相关的病症，是美国国家精神疾病联盟、美国心理学联盟等众多研究治疗机构的重要成员。

同时还是美国家喻户晓的电视明星，曾在荣获艾美奖提名的热门系列纪录片、已连播六季的《囤积者》中担任主角，为众多现实生活中的囤积者驱散心魔。

同时还在《今日秀》等许多国家电视节目中作为专家嘉宾出席。

## <<你体内的囤积欲>>

### 书籍目录

前言

第一章 集物狂、杂乱者和强迫性囤积者

第二章 物品之爱

第三章 “你爱你那堆东西超过爱我！”

”

第四章 在囤积程度分级中，找到你自己的位置

第五章 是时候负起责任了

第六章 获取的渴望——将自己从“游猎收集者”的状态里拖出来

第七章 清除杂物

第八章 一个房间一个房间地整理

第九章 让你的生活没有杂乱

致谢

附录A 强迫性囤积者的囤物种类调查问卷

附录B 罗宾医生的“爱生活”清单

<<你体内的囤积欲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>